

Étkezés	2024.02.26 Hétfő	2024.02.27 Kedd	2024.02.28 Szerda	2024.02.29 Csütörtök	2024.03.01 Péntek
Tízórai	Narancs-gránátalma tea ¹² , Bords Eve Olívaolajjal ⁷ , TK formakenyér ¹ , Zöldpaprika E: 182,91kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 27,05g Só: 0,74g Zsír: 6,54g Feh.: 3,53g Cuk: 5,04g Ca: 2,40mg	Tej ^{1,5%} ⁷ , Vajas kifli ^{1,7} E: 219,09kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 36,89g Só: 0,79g Zsír: 3,96g Feh.: 7,67g Cuk: 1,63g Ca: 114,00mg	Erdei gyümölcsstea, Fehér formakenyér ¹ , Mogyorókrém ^{1,5,6,7,8} E: 233,54kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 38,36g Só: 0,62g Zsír: 6,60g Feh.: 4,38g Cuk: 14,60g Ca: 0,00mg	Kakaó ⁷ , Foszlóskalács ¹ E: 247,58kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 40,19g Só: 0,35g Zsír: 5,60g Feh.: 7,82g Cuk: 10,39g Ca: 114,95mg	Jó reggelt gyümölcsstea ¹² , TK formakenyér ¹ , Kígyó uborka, Magyaros vajkrém ^{1,7} E: 206,49kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 27,14g Só: 0,60g Zsír: 8,50g Feh.: 3,94g Cuk: 5,04g Ca: 3,00mg
Ebéd	Sült debreceni kolbász, Fejtett babfőzelék ^{1,7} , Ivólé, TK formakenyér ¹ , Banán E: 563,81kcal Tel.zsír.: 4,92g CH: 77,46g Só: 1,89g Zsír: 19,16g Feh.: 19,79g Cuk: 2,04g Ca: 24,37mg	Csontleves ^{1,3,7,9,10} , Tönkölybúza-galuska ^{1,3} , Tarhonyás hús sertésből ^{1,3} , Csemege uborka E: 594,21kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 65,96g Só: 0,65g Zsír: 23,68g Feh.: 27,25g Cuk: 0,50g Ca: 42,96mg	Magyaros zellerleves ^{1,3,9} , Burgonyafőzelék ^{1,7} , Pulykapörkölt, Szezonális gyümölcs E: 508,26kcal Tel.zsír.: 1,24g CH: 58,07g Só: 0,37g Zsír: 18,41g Feh.: 23,46g Cuk: 0,00g Ca: 53,04mg	Fokhagymakrém leves ^{1,7} , Leves gyöngy ¹ , Kukoricapehely morzsás csirkemell csík ^{1,3,7} , Petrezselymes burgonya, Káposzta saláta /vödörös/ E: 549,96kcal Tel.zsír.: 0,62g CH: 63,56g Só: 1,14g Zsír: 24,32g Feh.: 16,19g Cuk: 0,53g Ca: 14,64mg	Magyaros karfiolleves ^{1,3,7,9,10} , Sajtos-tejfölös tészta ^{1,3,7} E: 548,27kcal Tel.zsír.: 1,24g CH: 75,59g Só: 1,32g Zsír: 17,84g Feh.: 21,52g Cuk: 0,00g Ca: 171,60mg
Uzsonna	Flóra margarin ⁷ , Vizes zsemle ¹ , Göcseji füstölt csirkemell sonka ⁶ E: 230,49kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 30,05g Só: 1,32g Zsír: 4,98g Feh.: 7,49g Cuk: 0,00g Ca: 9,24mg	Vaj ⁷ , Négymagvas kenyér ^{1,7,11} , Kápia paprika E: 212,76kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 27,92g Só: 0,75g Zsír: 8,86g Feh.: 4,26g Cuk: 0,00g Ca: 2,50mg	Bords Eve csök. zsírtartalmú margarin ^{7,11} , TK zsemle ¹ , Zala felvágott ^{1,6,7} E: 248,38kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 30,00g Só: 1,38g Zsír: 10,55g Feh.: 7,61g Cuk: 0,04g Ca: 4,00mg	Flóra margarin ⁷ , Lenmagos TK zsemle ^{1,11} , Lapka sajt ⁷ , Jégcsapretek E: 318,56kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 34,54g Só: 0,92g Zsír: 10,92g Feh.: 11,33g Cuk: 0,22g Ca: 0,00mg	Pizzás csiga / Pék ¹ E: 207,94kcal Tel.zsír.: 0,00g CH: 25,50g Só: 0,30g Zsír: 9,65g Feh.: 3,30g Cuk: 2,05g Ca: 0,00mg
Energia:	977,21kcal	1 026,06kcal	990,19kcal	1 116,09kcal	962,70kcal
Zsír:	30,68g	36,50g	35,56g	40,83g	35,99g
Telített zsírsav:	4,92g	0,00g	1,24g	0,62g	1,24g
Fehérje:	30,81g	39,18g	35,45g	35,33g	28,76g
Szénhidrát:	134,56g	130,77g	126,43g	138,29g	128,23g
Összes cukor:	7,07g	2,13g	14,64g	11,14g	7,09g
Só:	3,95g	2,19g	2,36g	2,41g	2,22g
Ca:	36,01mg	159,46mg	57,04mg	129,59mg	174,60mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt